



MEE?

## RECHTS OP DE RIJBAAN FIETSEN

Als fietser moet je rechts op de rijbaan rijden als er geen fietspad is. In de bebouwde kom is dat vaak het geval. In het algemeen mogen we stellen dat een fietser vaak weinig plaats krijgt en moet anticiperen op heel wat onverwachte situaties. Om rechts op de rijbaan te fietsen, moet je dus voldoende stuurvaardig zijn. Dat train je met driedimensionaal materiaal. De leerlingen kunnen best met hun eigen fiets rijden. Een oefenterrein ter grootte van een basketbalveld volstaat.

'Rechts op de rijbaan fietsen' bestaat uit een aantal deeltaakjes. Tijdens *Het Grote Fietsexamen* controleren de observatoren de volgende punten.

### DE FIETSER:

- rijdt altijd rechts op de rijbaan op voldoende afstand van geparkeerde auto's;
- snijdt de bochten niet af;
- kijkt enkel links uit als er een hindernis op de rijbaan is of als hij een andere fietser inhaalt.



### 1. TRAINING VAN STUURVAARDIGHEID

#### Fietsen tussen afgeplatte kegels

##### Nodig:

- Twee rijen van 15 afgeplatte kegels, evenwijdig geplaatst op 50 cm van elkaar.

##### Basisoefening:

- Tussen de kegels fietsen.

##### Gradatie en differentiatie:

- afstand tussen de kegels verkleinen;
- kegels vlak achter een bocht leggen;
- kegels schuin leggen ten opzichte van de rijrichting.

## Fietsen over een plank en een balk

### Nodig:

- Planken en balken van 1 à 2 m lang en 10, 15, 20, 25 cm breed, balken met afgeschuinde oprijkant.

### Basisoefening:

- Over de plank of balk fietsen.

### Gradatie en differentiatie:

- planken en balken van verschillende breedtes en hoogtes naast elkaar leggen, leerlingen kunnen zelf moeilijkheidsgraad kiezen en opbouwen;
- plank vlak achter een bocht leggen;
- plank schuin ten opzichte van de rijrichting leggen.

## Fietsen tussen kegels

### Nodig:

- Een set kegels of markeerboeien.

### Basisoefening:

- Fietsen tussen een rij kegels, evenwijdig geplaatst op 60 cm van elkaar.

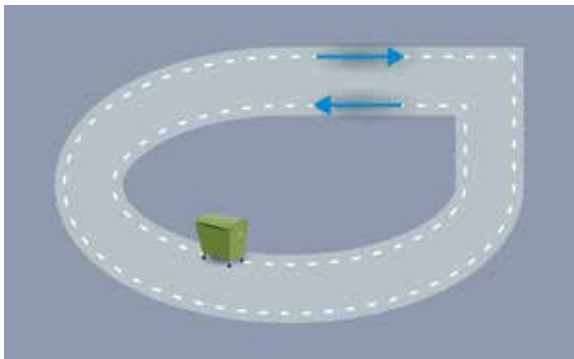
### Gradatie en differentiatie:

- de afstand tussen de rijen kegels verbreden of versmallen;
- met de kegelrijen een bocht vormen;
- met de kegelrijen een lus of een cirkel vormen.

## 2. TRAINEN VAN VERKEERSVAARDIGHEID OP DE SPEELPLAATS

### Nodig:

- Voldoende kegels of markeerboeien om een rijbaan af te bakenen op de speelplaats. De rijbaan is minstens 4 m breed en omvat een bocht van minstens 100 graden.



### Oefening:

- Een gedeelte van de fietsers rijdt met de wijzers van de klok mee, een ander gedeelte tegen de wijzers van de klok in. Let erop dat de leerlingen steeds zoveel mogelijk rechts rijden. Een bocht afsnijden of te wijd nemen is uit den boze.

### Gradatie en differentiatie:

- een hindernis voorzien die de leerlingen verplicht om uit te wijken naar links;
- die hindernis verplaatsen;
- de leerlingen na enkele minuten van rijrichting laten wisselen.

## 3. TRAINING IN HET ECHTE VERKEER

- Kies een rustige straat of wijk in de schoolomgeving waar GEEN fietspad is.
- Zorg voor een extra begeleider.
- Zorg ervoor dat alle leerlingen een veilige fiets hebben.
- Het is aangewezen om de leerlingen vertrouwd te maken met voorrang als dat in de trainingsomgeving voorkomt (zie de oefeniches over voorrang).

### Oefening:

Tijdens deze oefening houden de leerlingen rekening met de volgende aandachtspunten:

- Ze rijden zoveel mogelijk rechts.
- Inhalen is verboden.
- Ze houden minstens 2 meter afstand.
- Ze letten op voor in- en uitritten, geparkeerde auto's, enzovoort.
- Ze moeten rekening houden met het echte verkeer.
- Ze mogen geen bochten afsnijden of die te wijd nemen.
- Ze fietsen rond een huizenblok, de helft met de wijzers van de klok mee, de andere helft in de andere richting.

